実技指導研修会報告

フライングディスク

師】村山 光義 (慶應義塾大学) 【講

【場 所】日本大学理工学部 船橋キャンパス

【参加人数】16名

【記 録 者】菅家 沙由梨(目白大学)

フライングディスクの研修で は、フライングディスクの文化や 主な競技種目の理解に加え、基本 技能の修得や、団体競技、個人競 技を幅広く取り入れた授業展開な どが紹介された。さらに、コミュ ニケーションの向上や人間関係づ くり等の教育的効果に結びつく授



村山 光義氏

業展開の工夫などについてもご教示いただいた。また、 この研修会は日本フライングディスク協会のディスクア ドバイザー3級の資格認定講習会として公認を受けてお り、受講者はより向上心を持ちながら研修会に参加する ことができた。

【研修内容】

<1日目>

講義(13:30~14:00)

はじめに、受講者とのコミュニケーションを円滑にす るために、講師および受講者全員の自己紹介を行った。 その後、フライングディスクの文化、現状、魅力につい て説明があり、予備知識としてどのような種目があるか を理解するために種目紹介のDVDを観た。村山先生より、 ディスクを使用した様々な種目を活用して技を磨いてい く過程が非常におもしろいということが説明された。

実技(14:15~16:00)

1日目の実技講習では、主にディスクの種類や性能に ついての説明と、実際にスローとキャッチの実践が行わ れた。投げ方によってディスクの握り方も様々であり、 正しい握り方が良いスローを生むということが説明され た。また、ディスクコントロールの重要なポイントは「回 転」「推進力」「角度」「方向」であるということを学んだ。 実際に行った内容は以下にまとめる。

①ウルトラスターを使用した投法練習

・バックハンドスロー

- ・サイドアーム(フォアハンド)スロー
- ・サムフリップスロー
- ・オーバーハンドスロー
- ・ワンフィンガースロー

投法練習は2人組でパス練習を行い、キャッチは両手 でディスクを挟むように取るサンドウィッチキャッチで 行った。途中何回かメンバーチェンジを行い、上手い人 と苦手な人をシャッフルして行うことで効率良い練習が できるという説明がなされた。

②ドライバー、アプローチ(ディスクゴルフ)を使用 した投法練習

- ・ドライバー: 体を回転させながら投げ、投げる角度が ポイントとなる。
- ・ディスクを転がす:重さにより面の方が倒れるため、 面ではない方に傾けて転がすのがポイントとなる。

③ MTA 練習

MTA は自分で投げたディスクを片手でキャッチする までの滞空時間を競う競技であり、低いところから徐々 に高さを上げていく練習や、横移動を伴いながらキャッ チすることにより滞空時間を長くする練習が行われた。 MTA 練習を通して、風向き、ディスクの面、角度の調 整などを実践を通して学んだ。

<2日目>

実技1(9:00~11:15)

2日目の実技講習では、ディスクアドバイザー資格テ ストの内容確認をしてからウォーミングアップとしてパ ス練習(バックハンド、フォアハンド、バウンド(スキッ プ)、ドッヂビーのディスク練習)を行った。その後、① ガッツ、②アキュラシー、③ディスクゴルフを実施した。

①ガッツ

ドッヂビーのディスクを使用し、2対2、4対4と徐々 に人数を増やして行った。ドッヂビーのディスクを使用 することで、恐怖心も緩和され積極的に片手でディスク キャッチに挑戦することができた。

②アキュラシー

地上1mの高さに設置された1.5mの正方形をゴールとし、3方向からゴールを狙う練習を行った。カーブスローを利用することで高得点を狙える可能性が高くなるため、アキュラシーはスロー技術の幅を広げる上で有効な練習手段であることが紹介された。

③ディスクゴルフ

パター、ドライバー練習を行った後、ルール説明を し、実際にコースを設置してディスクゴルフを実践した。 パーティを作り、パーは男4、女5とした。各コースを 回りながら「ナイスバーディ」など声かけしながらゲー ムをすることでコミュニケーショントレーニングとな り、人間関係作りなどの教育的効果に繋がることや、ゲー ムは個人スコアのみならず、パーティごとの平均点数を 競わせ、仲間意識を持たせることにも有効であることが 紹介された。

筆記試験(11:15~12:00)

ディスク技能の自主練習またはテスト勉強を各自行った 後、ディスクアドバイザー3級の筆記試験が実施された。

実技2(13:10~14:10)

午後の実技講習では、2人組パス練習、移動しながらの2人組パス練習(カーブをかけながら)、アルティメットの練習として2人組で走りながらパスをまわす(キャッチしたら止まる、パスしながら走る、落としたら始めからやり直し)練習を行った。その後、2対2でのパスゲームも行い、アルティメットの内容を徐々に習得することができた。最後には、4対4のアルティメットのゲーム説明を行い、実際に試合を

行った。各ゲームの特徴を理解できるようなルールや条件を設定することで、より積極的にフライングディスクの楽しさを体験できるような工夫が紹介された。

記録会(14:15~15:30)

技術の向上具合を評価するために、下記の記録会を 行った。

- ・バックハンドスロー、フォアハンドスロー3本連続テスト(ディスクアドバイザー3級試験項目)
- ・アキュラシー記録測定(3ヶ所4回ずつ)
- ・ディスタンス測定(スコープで飛距離を測る)

授業においても、自己の技術の高まりを確認すること でモチベーションを持たせるためにも記録会は有効であ ることが説明され、講習が終了した。

<おわりに>

本研修では、技術習得に焦点を当てながら、授業展開における工夫、フライングディスクを活用した教育的効果への期待なども学ぶことができ、非常に有意義な研修会であった。2日間、和やかな雰囲気で熱心に指導してくださった村山先生に心より感謝申し上げます。



バドミントン

【講師】吹田真士(筑波大学) 【場所】日本大学理工学部船橋キャンパス 【参加人数】18名 【記録者】篠原康男(立命館大学)

バドミントンの研修では、バドミントンの起源となる羽根突きから、現在のような競技性をもったゲームになるまでの過程を実体験しつつ、授業で実践する際に注意するポイントを紹介していただいた。また、ラケット操作に関して、梃子編成型から車輪車軸編成型へ



吹田 真士氏

と技能を高めるための練習方法についてもご教示いただき、バドミントンのゲーム性を高めるためのポイントについても解説していただいた。

【研修内容】

<1日目>

実技講習(第1部) 13:30~16:00

まず初めに、講師の吹田先生から自己紹介があり、研修の概要や授業実施に関するお話があった。先生は授業の初回で、バドミントンは英語で表記すると「badminton」であることから、「バド(Bad)ミントン」から「グッド(Good)ミントン」となるように取り組んでもらいたい旨を学生に伝えているそうで、学生の心の掴み方を早速学ばせていただいた。

実技に移る前に、バドミントンで用いる用具について、 安全確認に関する講義があった。ラケットについては、 グリップとシャフトが外れないかを捻るなどして確認す ることや、グリップのテープを実際に巻く練習をしながら、 ラケットの管理方法を説明していただいた。また、シャト ルについては、ポケットに入れてしまうと擦れて壊れるた め、事前に学生に注意する必要があるとのことであった。

バドミントンの起源は羽根突き遊びであることから、最初の実技では、1人でのシャトルの垂直打ち上げを行った。その後、羽根突き遊びが打ち続けられる数を競う遊びへと発展したことを受け、古い資料に記録されている2117回を何分で達成できるか、2人組を作って挑戦した。実際の授業では、長く打つことに飽きたかや、打ち続ける中でどこに打ったら相手が打ち返しにくいか等を学生に確認し、そのような感覚が元となってルールが作られてきたことを授業で伝えているとのことであった。

ゲーム形式での練習に移る前に、コートの設営につい て、ネットの張り方やネジの緩み等、安全管理上のポイ ントについて解説していただいた。ゲーム形式の練習で は、サーブの語源(Servant から転じて)やゲームの発展 過程を講義していただき、9点制の4対4と3対3をした 後、5点制の2対2と1対1のゲーム練習を行った。プレー する人数が徐々に減っていく中で、なぜ8人や6人のゲー ムがなくなったのか、何が面白くて、何が面白くないの かを学生に考えてもらうことで、ゲームとしての面白さ を学ぶきっかけになるものと感じた。また、飛んできた シャトルを打つ / 打たないを掛け声 (キャー!) で合図す ることで、「シャトルを打つ」という Play だけでなく、 ゲームに臨む自分を作り、「役を演じる」という Play 的 な面をバドミントンで表現することも大事であることを 教えていただいた。1日目に取り組んだこれら一連の教 材は、バドミントンが遊びから競技へと変遷してきた過 程(歴史)を学生に追体験してもらう狙いがあり、教養 としての体育の意義を強く感じた。

<2日目>

実技講習(第1部)9:00~12:00

2日目の午前はラケット操作の技能練習を中心に研修を受けた。まずは垂直成分の少ない軌道となるドライブの練習を行った。注意点として、①面を相手に向けること、②親指をグリップに当てる(サムアップ)こと、③正確性を増すためにラケット側の足(ラケットフット)を前に出す(※逆に大きく打つ時は可動域を大きくするために逆側の足を出す)ことを教えていただいた。これらのポイントを踏まえ、打てる人が交互に入れ替わる形式を取り入れた3対3のドライブ練習やゲームを実施した。このような練習やゲームを経ることで、「安定して打ち続けられる」段階から、「次第に相手を動かしたくなる気持ちに駆られる」段階へと学生を導くことができ、前に落としたり、遠くに打ったり、緩急をつけるための技能練習へとスムーズに導入できるものと感じた。

ハイクリア系の練習では、腕やラケットを鞭のように 使う意識が大事で、ラケットを振る幅を大きくする中で、 ラケット末端が後方に遅れる現象(ラギングバック)がみ られることが重要なポイントになることを解説していただいた。実際の授業では、空振りしても「ナイス空振り!」などの声を掛け合って、まずは大きくラケットを振れるようになることが大切であることも教えていただいた。これらのポイントを意識して、ダブルスゲーム形式での練習(後衛と前衛に分かれ、後衛が基本的に打ち返す)を行った。

続いて、ラケット操作の動作を屈曲伸展運動(梃子編成型)から、前腕の回内回外運動(車輪車軸編成型)へと移行できるように、バックハンドの練習に取り組んだ。その際、ラケットを立てて前腕となす角が直角になる状態(リストスタンド)を作り、ヒッティング時にシャトルに加えられる力を大きくすることが大事なポイントであることを解説していただいた。また、リストスタンドを意識して操作できるようになると、時間的・空間的に限られてプレーする中で素早く打てるようになり、車輪車軸編成型のメリットの理解にもつながるとのことであった。感覚を養うために、ラケットのグリップを地面につけてラケットを回転させる基礎練習や、投げられたシャトルを前腕の回内回外運動だけで打ち返す練習を行った。

その後、シャトルを打つ勢いをより増すための動作について解説していただいた。動作技能の習得は大きく分けて、①普通に打つ段階(最初にラケットを後ろに引いた状態から前へ)、②ラギングバック(構えた状態から一旦後ろにラケットを引いて、前へ)がみられる段階、③プレテンションをかけて力の立ち上がりを早くできる段階の3段階であり、順々に意識して修得するとよいとのことであった。また、シャトルが当たる面の向きと方向の打ち分けに関する機序についても解説していただいた。午前のまとめとして、2人組でバックハンドのドライブやロビング、ヘアピンのラリー練習を行い、ドロップも組み合わせたストロークの打ち分け練習(ロビング→ドロップ→ヘアピンのローテーション)を行った。

実技講習(第3部)13:00~16:00

午後はゲームの実施方法や戦術などを中心に研修を受けた。ダブルスゲームの授業への導入を想定して、まずハーフコートシングルスを実施し、その結果をもとにペアを分けた。ダブルスゲームのルールについては、得点コールの仕方(「ラブオールプレー」で試合開始)や持ち点によるサービスの打ち出し方向、サーブ権の扱いやイン・アウトのジェスチャーを講義していた

だいた。ルール説明の仕方については、参加者間で普段 の実践方法を紹介し合い、情報共有も行った。

休憩後、ラケット操作の技能練習の締めとして、フォ アハンド側での車輪車軸編成型の動作について解説して いただいた。動作技能の習得は大きく分けて、①前腕の 軸回転(回内・回外)のみで打つ段階、②上腕を肩の高 さまで挙げて、上腕の軸回転(内旋・外旋)のみで打つ 段階、③上腕の軸回転後に、前腕の軸回転を組み合わせ て打つ段階、④上腕を水平に開いて構え、肩関節の水平 内転後に③の動作を行う段階、⑤体幹を回転させて、④ の動作を行う段階の5段階であることを解説していただ いた。段階が上がるごとに技能習得の難易度は高くなる ことから、段階別に練習しつつ、段階を前後させながら 動作の定着を図ることが重要であることも教えていただ いた。2人組で段階別の動作を交互に練習した後、研修 の総まとめとして、ダブルスでの役割分担やラリーの戦 術を解説していただき、フォーメーションやペアとの連 携の取り方を1対2や2対2の実戦形式で練習した。

なお、午前と午後の最後には、参加者からの授業実践に関する質疑応答や意見交換の時間を設けていただいた。成績評価についての質問では、先生1人対学生2人で対戦して、打ち分けやラギングバックができているか、シャトルスピードを判断して動けているかどうか等をチェックし、4段階くらいで評価されているとのことであった。他にも、グリップの握り方や、教養体育での技能習得とゲーム実践のバランスをどう取るかなど、活発な質疑応答となった。その中で、「バドミントンの醍醐味とは何か?」という質問があり、吹田先生によると、①ゲームでのシナリオ作り、②ゲームでのシナリオ実行、③ゲームでのシナリオ再構築、④ダブルスにおけるペアでの実行能力、の4つが挙げられるとのことだった。私も受講学生にこれらの醍醐味をしっかりと伝えられるように、今回の研修を振り返り、授業実践に活かしていきたい。



バスケットボール

【講 師】小谷 究 (流通経済大学)

【場 所】日本大学理工学部船橋キャンパススポーツホール

【参加人数】10名

【記 録 者】片岡 悠妃(青山学院大学)

バスケットボールの研修では、 大学体育において応用できる授業 展開の方法が紹介された。中学・ 高等学校を通して多くの人がバス ケットボールを経験するが、苦手 意識を持つ学生も存在する上に、 大学体育の多くは男女共修で実施 される。本研修では、「上記のよ



小谷 究氏

うな授業運営上の困難さを幾分解消し、生涯スポーツと しての魅力をどのように伝えていくか」「どのように教 えたら学生のより良い学びに繋がるか」これらを達成す るための具体的な指導・展開方法について、詳細に、丁 寧に、ご教示いただいた。

【研修内容】

<1日目>

ガイダンス(13:30~14:15)

授業概要、受講時の注意事項の説明、身体反応テスト、自己紹介等のアイスブレイク、ルールの理解(小テスト有り)を行った。ルールについては、「ゲームを安全に遂行するための必要なルール」と大学の授業で用いる「簡易的な特別ルール」の一例、「説明を加える必要があるルール」の紹介があった。

実技(14:15~16:00)

レクリエーションのアクティビティや鬼ごっこによるW-UPを行った後、2分間のボールを使ったフリーアップを行った。フリーアップを設けることで、『学生の「ボールで遊びたい」という欲求が幾分か解消され、その後の指示や説明が通りやすくなる』と説明があった。その後は、ボールハンドリングのドリルを行った。ボールコントロールの方法(指の腹および手のひらの下部分で触る)、ファンドリルへのアレンジ方法について学んだ。

- **★**ボールティップ **★**ボディーサークル
- **★**フィギュアエイト **★**クロスキャッチ
- ★前後キャッチ
- ★2人組キャッチ(ボール2個)

★サークルキャッチ(5~7人組・ボール人数分)

<2日目>

実技1(9:00~12:00)

①ドリブル

ドリブル練習後、ドリブルチェンジを実践した。上達に向けた大きなポイントとして、DFを想定して取り組むことが重要であることの助言があった。実際に DFを意識してドリルを行うと、身体をどのように捌けば良いか、どういう場面 (DF との間合い) でどのドリブルチェンジが有効になるかを理解・体感することができ、試合においても応用することができた。

- ★フロントチェンジ(クロスオーバー)
- ★バックターン
- ★レッグスルーチェンジ
- ★バックチェンジ

②パス

パスの際には、ボールにバックスピンをかけること、キャッチの際には、ボールに手のひらを向け、指を上方に向けることが重要である。ボールを適切なフォームでキャッチできないことが怪我に繋がり、バスケット嫌いを誘発するため、初歩的指導としてしっかりキャッチできる技術を身につけさせることの重要性が説明された。

③ストップ、ターンピボット

- ★ストップ技術(ストライド、ジャンプ)
- ★ターン技術(フロント・リバース)
- ★ DF をつけたピボット練習(2対1ドリル)

④ゴール下ジャンプショット

★45度ゴール下ジャンプショット対決

グループ(3~8人)でシューターとパッサーに分かれ、パッサーはバウンズパスでシューターにパスを出す。シューターはパスをもらい45度ゴール下ジャンプショットを放つ。シューターは自身でリバウンドボールを確保し、パッサーの列に並ぶ。これを繰り返し行い、設定本数(10本程度)をクリアしたら大きく合図する。ひとつのグループが設定本数をクリアしたら、教員の合図で、全体が反対側のリングまでダッシュで移動し同じように対決を始める。

⑤セットショット

- ★2人組シューティング
- ★フリースロー対決(2回先に終了→勝ち) チームで1列に並びフリースロー対決 ※ルールは④と同様

⑥レイアップショット

段階的なドリル(ツーステップレイアップ→ワンバウンド・レイアップ→ドリブルからレイアップ)を実践した。技術習得が難しい学生に対して、ワンステップや、ボールを持たずに行うドリルが紹介された。

実技2(13:00~16:00)

ノーマルナンバー(1 on 1、2 on 2、3 on 3、5 on 5) とアウトナンバー(2 on 1、3 on 2、5 on 4)を実践した。ノーマルナンバーとは、攻撃エリア内でのOFとDFの人数が同数の状態のことを指す。アウトナンバーとは、攻撃エリア内でOFがDFの人数よりも上回っている状態であり、OF側が数的有利、DF側が数的不利な状態のことを示す。ゲーム中にアウトナンバーになる局面は多々見受けられるがそれほど長くないため、OF側は数的有利な状態のうちにショットまで持ち込むことが求められ、DF側は他のDFが戻る時間を稼ぎ、数的不利を解消することが求められる、との説明があった。

- ★ノーマルナンバードリル:ボールマンがスリーポイントラインの外側に位置 (OF) する。スリーポイントラインの内側のプレーヤー (DF) に一度ボールを渡し、DFが OF にパスを戻したところから開始
- ※3 on 3、5 on 5 は、スリーポイントラインの中央(トップ)の位置がボールマン
- ★アウトナンバードリル: 3人組を作り、1人がボールを持ってトップに位置する(DF)。他の2人は両方のニュートラルゾーンに位置する(OF)。DF はどちらかの OF にパスを出した瞬間にバックランで反対側コートのスリーポイントラインまで下がり DF を行い、OF はボールを保持した瞬間にドリブルとパスを駆使して

ショットまで持ち込む。※発展として、時間差で DFを送り込む「アウトナンバーからノーマルナ ンバー」のドリルを実践する。

研修では、一度各ドリルを実践した後に、講師より「○○(例:ボールを持たない OF)の目的は何で、目的を達成するために○○はどこに位置して何をする役割があるのか?」という質問が投げかけられ、その場面・状況での各プレーヤーのポジショニングを考える課題解決場面が与えられた。このような取り組み方を実践したことで、ゲー

ム中の状況に応じた各プレーヤーの動き方を詳細に理解 することができ、組織的守備や攻撃に応用することがで きた。

《キーワード》

- ①1対1(DF):ドライブライン、間合い
- ② 1 対 1 (OF) :DF との関係性を崩す
- ③2対2(DFオフボールマン):ピストル位置
- ④2対2(OFオフボールマン):ボールマン優先、ピストル位置を広げる所に位置取り、DFし難くする、パスをもらいにいく(ドリブルの選択肢がなくなった場合)
- ⑤3対3(DF)5対5(DF):①3と同様
- ⑥ 3 対 3 (OF): ボールマン優先、ハーフコートにバランスよく位置取り(DF を拡散、パス後に攻撃するスペースを確保)
- ⑦5対5(OF):基本的には②④⑥と同様、アライメント適用(5メンアウト、4メンアウト1インサイド、3メンアウト2インサイド、2メンアウト3インサイド)※各アライメントのメリット・デメリットを理解し、チームの特徴に応じて適用する

また、上記のような戦術指導・課題提供を行うことが、学生自身が主体的に動き方を導き出しゲームに応用できること(ゲームの質向上)に繋がり、ゲームの面白さやバスケットボールの楽しさを実感することに繋がるのではないかと感じた。この後、まとめのゲームを行い終了した。ゲームは6分×2本、チーム分けは講師の経験上一番均等に分けられると考えられる「競技歴→身長→性別(男女)」によって編成した。今回の研修を通して、技術習得のドリル、ゲーム中の状況に応じた位置取りの仕方を理解し「バスケットボールを知る」ことはできたが、速いゲーム展開において体現することは難しかった。しかし、このうまく体現できない感覚こそがバスケットボールの魅力に引き込まれる第一歩ではないかと感じ、大学体育授業に応用できる大変価値のある時間となった。



ゴルフ

【講師】江原 義智(武蔵丘短期大学)、高丸 功(学習院大学)、 松林 幸一郎(亜細亜大学)

【場 所】日本大学理工学部船橋キャンパスゴルフ会場

【参加人数】7名

【記 録 者】梶田 和宏(筑波大学)



左から江原氏、松林氏、高丸氏

ゴルフの研修では、3名の講師の先生方が実践されてきた大学体育のゴルフ授業の事例を交えながら、最新の技術とその指導法を紹介していただき、7名の参加者が個別に指導を受け実践するかたちで実施された。大学体育のゴルフ授業を行う上でのポイントをご教示いただき、各大学でどのように展開していくか、双方で議論しながら研修が進められた。

【研修内容】

<1日目>

オリエンテーション(担当: 北先生、江原先生) 13:30-14:00

前半は、北先生(武蔵野美術大学)から本研修の全体のスケジュールが説明され、その後、講師の先生方の紹介とともに大学ゴルフ授業研究会の簡単な説明が行われた。本研修の参加者に、大学ゴルフ授業研究会の世話人の登録が勧められ、登録された方にウェアが配付された。後半は、江原先生からゴルフの歴史や競技特性などの紹介があり、その後、ゴルフをより楽しくプレーするためにゴルフの基本を身に付けることの重要性を確認し合った。

ゴルフの基本的な知識の指導法(担当: 江原先生) 14:00-15:00

ここでは、大学体育のゴルフ授業での導入をご教示いただいた。まず、配付されたテキストを参照しながら、ゴルフのプレー経験のない学生が、コースで過ごす一日をイメージできるよう、一般的なプレーの流れを解説された。次に、ゴルフで使用する用具とコースが解説された。最後に、大学体育のゴルフ授業の留意点が紹介された。大学体育のゴルフ授業の受講生は初心者が多く、ゴルフの技術を高めたくて履修している学生は少ないこと。また、お話好きな女子大生にいかに飽きさせずに取

り組ませるかがポイントだと指摘された。

3. 基本的なアドレスおよびスイングの指導法 (担当: 江原先生) 15:00-16:00

日本プロゴルフ協会 (PGA) の推奨する基本的なスイング論を中心に、アドレスとスイングの指導のポイントをご教示いただいた。まず、ゴルフの基本スイング動作を理解するために、①アドレス、②テークバック、③バックスイング、④トップオブスイング、⑤ダウンスイング、⑥インパクト、⑦フォロースルー、⑧フィニッシュ、計8つの局面に分けて解説された。そして、一連のスイングを90秒程度に要約したかたちでデモンストレーションする指導の手順を参加者も実践し、指導法の獲得に向けて個別で指導を受けた。私はほぼ初心者と同様の経験レベルであった中、グリップの握り方を修正するご指導をいただき、基本的なスイング動作を習得することができた。

<2日目>

4. ゴルフスイングに結びつく運動(担当: 高丸先生) 9:00-10:00

ここでは、大学体育のゴルフ授業での準備運動をご教示いただいた。準備運動の基本的な考え方は、単純なストレッチングだけではなく、常にゴルフスイングに結びつく運動を行うことが大切だと指摘された。まず、一人で行うストレッチングから二人組で行うもの、メディシンボールを用いるものなどを実践した。次に、ゴルフクラブを使用した練習ドリルを実践した。スイング体操、片手打ち(右手・左手)クロスハンド、スピリットハンドなどが紹介された。また、筋運動感覚をトレーニングする練習ドリルを実践した。閉足打ち、片足打ちでのスイング、閉眼素振り打ち連続打ちなどが紹介された。その他にも、弾道の打ち分け(高低、左右曲)、距離の打ち分けなどを実践した。簡易的な練習ドリルではあるが、なかなか上手く打ち分けることができず、ゴルフの種目特性を活かした運動であった。

5. 練習器具を用いた指導(担当:高丸先生) 10:00-11:00

市販の様々な練習器具の使用方法や使用目的を紹介していただき、効果的な使用のタイミングや指導方法のポ

イントをご教示いただいた。ターゲットラインに対して 正しく打つためのアライメントスティック、遠心力を体 得するオンプレーンスイング、インパクトポイントを知 るためのアンギュラーモーション、その他にもスイング プレーンを意識する器具、両肘を拘束する器具が紹介さ れた。私は両脇が空いてしまうスイングであったため、 両肘の動作を矯正するご指導をいただき、力強い正確な スイング動作を習得することができた。



6. 視覚的なフィードバック、ICT を利用した指導 (担当:高丸先生) 11:00-12:00

ここでは、大学体育のゴルフ授業での中盤の展開をご 教示いただいた。視覚的なフィードバックの方法は、ス マートフォンやタブレット端末の普及で、ICT を利用 した指導が非常に容易になったため、大学体育のゴルフ 授業においても有効活用できるとお話された。最も簡易 的な方法は、スマートフォンを用いて学生同士のペアで 動画を撮影することであり、教員は学生にスイング動作 のチェックポイントを指示することが大切だと指摘され た。一方で、教員が学生の動画を撮影してアドバイスす る方法(iPad technique、DARTFISH Express)では、プ ロや上級者とのスイングを比較してフィードバックする 中で、学生には矯正的な内容よりも肯定的で励ましの声 掛けをすることが効果的だと指摘された。その他にも、 アプリを利用したスイング解析、ヘッド速度、ボール速 度の測定(アトラス、GARMIN TruSwing)なども客観 的な数値を活用したフィードバックも可能となり、客観 的なデータをもとに自己のスイング動作を省察する活動



は、最終課題レポートとして設定することも有効な手段 だと考えられる。

7. ゲーム性を取り入れたゴルフ授業 (担当:松林先生) 13:00-14:00

ここでは、大学体育のゴルフ授業での終盤の応用をご 教示いただいた。ペア対抗戦の対戦ゲームを中心に行う ことが有効だと指摘された。また、ターゲットバードゴ ルフのカゴを用いたゲームや飛距離の出しにくい玉を使 用したラウンドゲームなど、授業に新鮮味を持たせ楽し みながらゴルフを実践し、実際のラウンドで必要となる ルールやマナーを学ばせることも効果的だとお話された。

8. 雨天時の授業のバリエーション(担当: 松林先生) 14:00-15:00

ここでは、雨天時の大学体育のゴルフ授業をご教示いただいた。厚紙と穴あけパンチで作成した玉を用いたスイングゲーム、カラー玉を用いたパターゴルフのペタンクゲームやアプローチゲームなどを紹介された。雨天時の授業において運動量を確保するために、ゲームで負けた場合は体幹やスクワットなどの簡単なトレーニングをさせる工夫を取り入れると効果的だと指摘された。私たちも実際にペアを組んでアプローチゲームを行ったが、パターの地味な難しさを痛感させられた。

9. 教具作成と指導法(担当:松林先生) 15:00-16:00

市販の様々な資材を用いて作成できるスイング動作の 向上に役立つ補助教具を紹介していただき、効果的な使 用のタイミングや指導方法のポイントをご教示いただい た。グラスファイバーの棒、発泡スチロール玉を用いた アライメント、ベース板や角材を使用したドリルなど、 コストを抑えて作成できる効果的な練習器具を紹介され た。学生と教員が一緒に制作することで、器具の使用目 的を理解させることもでき、スイング動作への理解と技 能の向上に役立つとのお話もあった。このように大学体 育授業において協同で活動する機会を設定することは、 学生のコミュニケーション能力やリーダーシップを促進 させる有効な手段だと考えられる。



テニス

【講師】梅林薫(大阪体育大学) 【場所】日本大学 船橋キャンパス テニスコート 【参加人数】5名 【記録者】岩館 雅子(日本大学)

テニスの研修では、Play & Stay というゲームベースの指導やコーディネーション運動のバリエーションを体験し、その上でテニスの基礎技術の段階的指導法について学んだ。また、テニスの基礎技術評価法(スキルテスト)やテニスにおける体力テスト(フィール



梅林 薫氏

ドテスト)を通じた選手の身体状況・能力の分析方法についても紹介された。

【研修1日目】

テニスを始めた瞬間から楽しくゲームを「プレー」でき、そしてテニスが生涯スポーツとして「ステイ」(留まる)から由来している「Play & Stay」が紹介された。ジュニア用の短いラケット及び柔らかいスポンジボール(レッドボール,75% slower)を用いて、「思いっきり打って、ラリーがつながる」という楽しさを体験できた。その後、イエローボールを用いた様々なラケッティング(コーディネーション運動)が紹介された。梅林先生のお話では、ラケッティングを先に教えることが上達への近道ということであった。

<コーディネーション運動>

- (1)一人で行うワーク
- ①素手ドリブル~キャッチボール
- ②グリップのポイント(人差し指の付け根と手首小指側を結んだ位置をグリップにセットすること)
- ③ラケットドリブル(上/下方向)
- ④ラケット面の作り方(掌側/手の甲側)
- ⑤グリップエンドでボールドリブル
- ⑥ボールを上に高く上げ、落ちてくる速度に合わせてラケットを下方向に下げ、吸い付かせるようにキャッチする練習
- ⑦地面においたボールをラケットでとるポイント(1回目は手首を柔らかくして弾ませ、2回目は手首を固定してあまり弾ませないようにしてドリブルする)
- ⑧地面においたボールを右足の側面にセットして右手で持ったラケットで挟み、上に上げたらラケットでワン

バウンドして左手でキャッチ

- (2)二人で行うワーク
- ①サービスラインとベースラインに立ち、ボール1つを使って、素手でノーバウンドのボールを投げてもらい、自分はラケットで相手の左側(投げてもらった方向)へボールを送る
- ②ボールを上方向にドリブル5回してから相手にパス
- ③ボールを掌側、手の甲側の順にドリブル3回してから 相手にパス
- ④ラケットで2回上方向ヘドリブルしたのち、股の下からラケットで相手にパス
- ⑤ラケットで上方向へ2回ドリブルしたのち、ラケット 以外の身体の部位を使って相手にパス
- ⑥ラケット(本体1本)のパス(右手同士、グリップの上の部分を持ち、回転しないように相手にパス)
- ⑦ボールを上に高く上げた後、相手にラケットをパスし、 相手はラケットをキャッチして落ちてくるボールをド リブル



くミニゲーム>

再度レッドボールを用い、卓球のダブルス形式でミニゲームを行いながら、4点マッチの感覚、コートの幅やボールとの距離感に慣れる感覚を実感しながら、初心者でもゲームを楽しめる段階的指導法を学んだ。

- ①「」の形のアンカーを地面におき、二人組でそれを囲む。ボールを「」のアンカーの中にバウンドさせて、 終わったら左に少しずれる、を繰り返す
- ②テニスコートを横にとって、サイドラインに立ち、4 点マッチ

- ③テニスコートを縦にとって、サービスラインより内側 のコートを使ってダブルス 4 点マッチ
- ④サービスラインよりも1メートル後方にアンカーを置 き、ダブルス4点マッチ。3人1組とし、サーブは1 本交代で時計回りに行う。

【研修2日目】

2日目は、ねらいを定めたボール運び、フォロース ルー、スキルテスト(およびスマートフォンによるフォー ムの確認)、ボレー、サーブ、ミニゲーム、ダブルスゲー ム(雁行陣)、壁打ち、体力テストの実施と評価法につ いて実践的に学んだ。

くねらいを定めたボール運び>

小さなコーンの上にボールを乗せ、相手が軽く投げた ボールをラケットで返すとき、コーンの上に乗せたボー ルに当てるというゲーム性のあるワークを行った。その 後、相手との距離を少しずつ長くしていき、最終的に

は、相手コートのサービスライン付近にバウンドさせて ラリーをつなげるという基本技術へ結びつく展開が紹介 された。

<フォロースルー>

梅林先生は、フォロースルーの意識が大変重要である ことを強調された。具体的には、フォロースルーは、「ボー ルを7つ打つつもりでしっかり作る」「バケツで相手に 水をかけるように運ぶ」という表現をされ、大変分かり やすかった。

<スキルテスト>

教師の球出しにより、フォア/バックハンドストロー ク各3本、フォア/バックボレー各2本、サーブ(両サ イド)各2本の合計14本として、いずれもコート内に返 球できれば合格となった。スキルテストを受けていると きのフォームを他者がスマートフォンで動画撮影するこ とにより、修正したい点を客観的に理解することができ た。

体験講習 タグラグビー

【講 師】鈴木 秀人(東京学芸大学)、佐藤 善人(東京学芸大学) 【場

所】日本大学理工学部船橋キャンパス理工スポーツホール

【参加人数】50 名程度

【記録者】梶田 和宏(筑波大学)



鈴木 秀人氏



佐藤 善人氏

タグラグビーの研修では、2名の講師の先生方が実践 されてきた学校体育のタグラグビー授業の事例を交えな がら、最新のタグラグビーの指導法とその可能性を紹介 していただき、50名程度の参加者が指導を受け実践する かたちで実施された。タグラグビー授業を行う上での指 導していくポイントについて、アシスタントの小松氏の デモンストレーションを交えながらご教示いただき、大 学体育でどのようにタグラグビーを展開していくか、双 方で議論しながら研修が進められた。なお、本研修会 の内容は、日本ラグビーフットボール協会が小中高校 の先生方を主たる対象に行っているタグラグビーティー チャー研修会のプログラムに準拠したものであった。



く研修内容>

1. 体育実技におけるタグラグビーの可能性 9:00-9:55

タグラグビーの実践研究から得られたデータをもと に、体育実技におけるタグラグビーの可能性をご教示い ただいた。冒頭では、タグラグビーが1990年代初めに ラグビー発祥の地であるイギリスで開発され、1996年 に日本へ伝えられたという歴史的な背景のお話がされ た。主に前半では、小学校における普及状況とその背景 の説明があり、後半では、中学校以降の体育で教える種 目の魅力が説明された。タグラグビーが2008年の学習 指導要領の改訂で、小学校学習指導要領解説にゴール型



の運動種目に例示され、2017年の学習指導要領の改訂で、小学校学習指導要領の本文に例示種目となり、現在では全国の50%以上の小学校で行われているとの報告がされた。また、ボールゲームは系統性が重要であるにも関わらず、これまでの中学校学習指導要領で陣取系の種目がなかったことが指摘された。2017年の学習指導要領の改訂、中学校学習指導要領解説にタグラグビーが初めて記載され、現在では小学校だけでなく、中学校以降の体育で教える運動種目にも注目されていることが報告された。

タグラグビーが急速に広まった背景には、子どもたちの体力・運動能力の低下に伴い、これまでの体育授業で扱われてきたボールゲームにおいて参加できない子どもたちが増えてきたことを指摘された。また、運動技能をめぐる個人差は中学・高校・大学と年齢を経ていくにつれて、さらに拡大していくことを課題にあげられた。タグラグビーは、運動の苦手な子どももゲームに参加しやすく、運動技能の個人差や男女差などが顕在化しにくい、かつ運動量が確保できるといった特徴があり、体育授業におけるやさしい学習機会を導きやすいことが実践研究のデータからわかった。

2. 可能性を現実化するための指導法 9:55-12:00

日本ラグビーフットボール協会の推奨するタグラグビーティーチャー研修会のプログラムに準拠したものを中心に、タグラグビーのやさしいゲームの可能性を現実化するための指導法をご教示いただいた。大学体育の半期15回の授業展開を前提に、タグラグビーの指導法や工夫したゲームの実践方法を習得するために、①準備運動代わりのあそびの内容、②やさしいゲームのルール、③発展したルールのゲーム、④攻め方と守り方の練習、⑤ランニングとパスを組み合わせたゲーム、計5つのポイントに分けて解説された。

まず、準備運動代わりのあそびの内容では、①金魚の ふん(パスなし)、②指ポキポキ、③1対1で握手タグ



取り、④チーム対抗タグ取り鬼、⑤ボール集め、⑥円陣パス、⑦金魚のふん(パスあり)、⑧1対1でトライ合戦、計8つのあそびの方法が解説された。これらは、タグラグビーで使う身体部位を動かすこと、タグラグビーで必要となる動きの経験を身体の中に蓄積すること、タグラグビーへの動機づけを高めること、以上の3つの視点から考えられたものだと説明された。実際のタグラグビーのゲームを楽しむことはもちろんだが、上記のようにタグや楕円球を使ったあそびを大学体育授業の導入教材で扱うことは、種目に問わず効果的だと考えられる。

次に、やさしいゲームのルールの内容では、①セン ターライン中央からのフリーパスで開始し、守備側は7 歩(5m)下がること、②タグを取られたらすぐに止まっ てパスをし、止まれず動いてしまうのは3歩までとする こと、③取ったタグを返すまで取られたタグを返される まで、次のプレイはできないこと、④タッチラインを踏 んで超えたら、その地点から相手ボールのフリーパスと し、守備側は7歩(5m)下がること、⑤インゴールにボー ルを置いたらトライとし、タグを取られても3歩以内で ゴールラインを超えたらトライを認めること、⑥タグを 取られた直後のパスはカットできず(オフサイド)、パ スは前に投げられない(スローフォワード)、以上の6 つを基本的なルールとすることを説明された。ゲームを 重ねるに連れて初心者の参加者も上手くなり、攻守交代 がなかなか起こらなくなり、ルールを発展させていくこ との必要性が指摘された。

最後に、発展したルールの内容では、①ボールを前に落としたら、その地点から相手ボールとすること(ノックオン)、②タグを取られて3歩以上歩いたら、その時点から相手ボールとすること(オーバーステップ)、③タグの回数を数えて、3-5回取られたら攻守交代すること、④タグを取られてからのトライは3歩以内でも認められないこと、以上の4つを発展したルールとすることを説明された。その他には、発展的なゲームを展開し



ていくための練習として、クロス、ダミークロス、飛ば しパス、ブラインドといった攻め方と、マークマーク、 フルバック配置、水平ラインといった守り方が紹介さ れ、タグを取られる前にパスをするとチャンスが広がる 場面においてのパスを促していくとともに、オフサイド のルールを厳格に適用したゲームまでを参加者は体験で きた。

3. 指導を行う際のポイント、質疑応答 12:00-12:30

タグラグビーの実践研究から得られたデータをもとに、体育実技におけるタグラグビーの指導を行うポイントをご教示いただいた。タグラグビーにおけるランニング中心のやさしいゲームから、ランとパスを組み合わせた工夫したゲームに展開していくゲーム様相を把握することの重要性が指摘された。このようなゲーム様相の展開へ導くためにルールを工夫することが大切であり、①人数とボール、②スローフォワード、③オフサイド、④ノックオン、⑤タグの回数、計5つのポイントが解説された。例えば、ゲームは最小4対4が効果的、ノックオ

ンは認めるがスローフォワードは禁止、タグを取られた 直後のパスはカットできない(オフサイド)、タグの回数 は3-5回で攻守交代とすることがあげられた。そして、 タグラグビーのゲーム様相では、個人プレイ主体の攻撃 →簡単な守り方による防御→チーム・プレイを使った攻 撃→組織的な守り方による攻防→ランとパスによる連続 攻撃といった一連の流れを説明された。

今回タグラグビーを初めて体験する参加者が多かった中、鈴木先生と佐藤先生から様々な指導法や留意点などをご指導いただき、大変有意義な体験講習となった。タグラグビーの可能性を現実化していくための指導法のポイントは、「今持っている力で楽しむやさしいゲームから工夫したゲームを考えること」であり、「タグを取られるまで走ってごらん。タグを取られたらパスすればいいよ。」という声掛けを強調することであった。私も非常勤先でタグラグビーを担当することとなり、今回の研修での学びを早速活かしたいと考えている。なお、本研修を受講された方には、タグラグビーティーチャー(日本ラグビーフットボール協会)の認定証が授与された。



総 括

第 10 回大学体育指導者養成研修会を終えて

実行委員長 難波 秀行 (日本大学)

平成31年3月1日(金)~3日(日)の期間、日本大学理工学部船橋キャンパス(千葉県船橋市)において第10回大学体育指導者養成研修会(主催:公益社団法人全国大学体育連合、後援:スポーツ庁)を開催いたしました。全国各地から86名(参加者56名、講師、スタッフ他)にお越しいただき盛会終えることができ、お陰様で大変有意義な研修会となりました。

初日、2日目は天候に恵まれ春の気配を感じる中で、 研修種目の「フライングディスク」、「バスケットボー ル」、「バドミントン」、「テニス」、「ゴルフ」を行うこと ができました。3日目はあいにくの雨で体験種目の「タ グラグビー」は体育館内で行いましたが大いに盛り上が りました。各種目を代表する大学体育指導者に講師をお 願いし、初心者・初級者に対する段階的な指導方法や、 誰もが楽しめるゲームを実現するためのルール・環境設 定の方法など、実際の授業運営に役立つ内容で行われ、 半期(約15回)の授業展開を前提に、その指導方法を効 率的に修得できるよう実技と講義を織り交ぜた内容でし た。フライングディスクでは、(財)日本フライングディ スク協会のディスクアドバイザー3級の資格認定講習会 としての公認を受けて行われました。体験講習として 「タグラグビー」を体験された方には、(財)日本ラグビー フットボール協会より「タグラグビーティーチャー」の 資格が付与されました。新たな種目へチャレンジし、各 大学における教養体育実技のさらなる充実につながる機 会となったのではないかと思われます。

実技以外のプログラムでは、初日の基調講演で北村勝朗先生(日本大学理工学部教授)に「大学体育教員としての成長段階と熟達化」の演題で講演いただきました。大学体育教員としてのキャリアパスにおいて立場が変わっていく中で、教員として成長(熟達化)するためのヒントを沢山学ぶことができたのではないかと思われます。また、2月20-21日に行われました第7回大学体育スポーツ研究フォーラムで優秀発表賞を受賞された立命館大学の篠原康男先生に受賞講演として、「大学体育における教養としての学びを促す試み」をご発表いただきました。2日目には特別企画として、「大学教養体育教員のキャリア開発」と題して、小林勝法先生(文教大学教授)にご講演いただきました。キャリアヒストリー

シートを用いて、年齢相応の仕事内容を客観的に知ることができ、各自が長いキャリアにおいて自身を振り返る機会となったのではないでしょうか。小谷究先生(流通経済大学)には、ご自身が職を得るまで取り組まれたことについて苦労話を交えてお話いただき、大学教員としてパーマネントの職を目指す先生や採用する側にも役立つ内容を学ぶ機会となりました。

初日の夕刻より開催しました「情報交換会」(会場: 理工学部内ファラディホール)では、大体連の安西祐一郎会長、日本大学理工学部の青木義男次長にもご挨拶いただき、参加者の皆様ともご歓談いただきました。この会の中で研修精励特別賞が岡山大学の小林雄志先生、千葉工業大学の金田晃一先生に授与されました。情報交換会では、全国各地からいらっしゃった若手からベテラン教員の間で様々なコミュニケーションをとる様子がうかがえ、先生方同士の交流を深める絶好の機会になったのではないでしょうか。

最後になりますが、実技指導や講演をお引き受けいただいた講師の先生方、ご参加された大学院生、若手教員、ベテラン教員の方々、そして研修部および事務局スタッフ、お力添えいただいた皆様にこの場を借りて感謝申し上げます。不行き届きな点が多々ありましたことをお詫び申し上げますとともに、今後とも大学体育指導者養成研修会へのご協力をお願い申し上げます。